



# A sua rotina está preparada para 2026?

## UM DIAGNÓSTICO SIMPLES E CONSCIENTE PARA PROFISSIONAIS QUE CUIDAM DE PESSOAS.

O início de um novo ano é, muitas vezes, acompanhado pela intenção de fazer diferente. No entanto, sem estrutura e organização, a rotina tende a repetir os mesmos padrões de sobrecarga.

Este diagnóstico foi criado para o(a) ajudar a refletir, de forma simples e honesta, sobre a forma como a sua rotina profissional está organizada — e se está, de facto, preparada para o ano que se aproxima.



## Assinale as afirmações com que se identifica

- ☐ A minha agenda está bem estruturada e permite-me trabalhar sem stress no dia a dia.
- ☐ Consigo gerir marcações, reagendamentos e cancelamentos de forma tranquila e organizada.
- ☐ Respondo aos meus clientes com clareza, tempo e consistência, sem sensação de pressão constante.
- ☐ Tenho processos definidos para a gestão administrativa do meu trabalho, mesmo nos dias mais exigentes.
- ☐ Raramente preciso de trabalhar fora de horas por falhas de organização ou gestão da rotina.
- ☐ Tenho uma visão clara das minhas prioridades diárias e semanais, o que me ajuda a gerir melhor o tempo.
- ☐ A comunicação com os meus clientes é fluida, profissional e bem estruturada.
- ☐ Sinto que a minha rotina profissional está sob controlo e não compromete o meu bem-estar.



# Interpretação dos resultados

## ✓ 0 a 2 afirmações

A sua rotina profissional pode estar a exigir mais de si do que seria desejável.

É provável que a gestão da agenda, da comunicação ou dos processos esteja a consumir tempo e energia que poderiam ser melhor direcionados.

👉 Este é um sinal de que a estrutura atual pode precisar de atenção e simplificação.

## ✓ 3 a 5 afirmações

Existe alguma organização na sua rotina, mas também pontos claros de sobrecarga ou dispersão.

👉 Há margem evidente para melhorar sem complicar.



## Interpretação dos resultados

✓ 6 a 8 afirmações

A sua rotina encontra-se bem encaminhada e demonstra um bom nível de organização e controlo.

Ainda assim, poderá beneficiar de apoio ou afinação em áreas específicas, para tornar o seu dia a dia mais leve e sustentável a longo prazo.

👉 Organização também é evolução contínua.



# Reflexão:

Independentemente do resultado, este diagnóstico não pretende rotular nem avaliar.

Serve apenas como um convite à reflexão sobre a forma como a sua rotina profissional está estruturada — e sobre o impacto que essa estrutura tem no seu tempo, na sua energia e no seu bem-estar.

Organização não é rigidez.

É suporte.

É clareza.

É tranquilidade.

*Se sentir que a sua rotina profissional pode beneficiar de maior estrutura e leveza, estarei ao dispor para uma breve conversa inicial, sem compromisso.*